

予定・実施献立表

香川県立中央病院 やわらか食 2023年1月16日(月)～ 2023年1月22日(日)

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)
朝食	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.12  <b>味噌汁(白菜・月)</b> 中みそ 8.00 白菜 35.00 人参 10.00 カットわかめ(干) 0.25 細ねぎ 3.00  <b>南瓜煮付</b> かぼちゃ 70.00 砂糖 3.00 こいくちしょうゆ 5.00  <b>焼魚(朝食)</b> さわら30g(骨なし) 30.00 塩 0.10  <b>牛乳</b> 牛乳200ml 206.00	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.12  <b>味噌汁(卵・火)</b> 中みそ 8.00 卵 20.00 玉ねぎ 15.00 細ねぎ 3.00  <b>煮浸し(小松菜・あげ)</b> 小松菜 70.00 油揚げ 3.00 こいくちしょうゆ 3.00  <b>和風サラダ(火・朝)</b> 大根 40.00 人参 10.00 きゅうり 10.00 ドレッシング 焙煎胡麻 15.00  <b>牛乳</b> 牛乳200ml 206.00	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.12  <b>味噌汁(水)</b> 中みそ 8.00 大根 35.00 人参 10.00 油揚げ(みそ汁用) 3.00 細ねぎ 3.00  <b>高野含煮</b> 高野豆腐 8.25 砂糖 2.00 こいくちしょうゆ 3.00  <b>お浸し(ほう・ごま)</b> ほうれん草 70.00 白ごま 0.30 うすくちしょうゆ 2.50 みりん 2.50  <b>牛乳</b> 牛乳200ml 206.00	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.12  <b>味噌汁(木)</b> 中みそ 8.00 さつまいも 20.00 大根 20.00 玉ねぎ 20.00 カットわかめ(干) 0.25 油揚げ(みそ汁用) 3.00 細ねぎ 3.00  <b>だし巻卵(朝食)2</b> だし巻卵 60.00  <b>きゅうり浅漬</b> きゅうり 30.00 浅漬けの素 3.00 白ごま 0.50  <b>牛乳</b> 牛乳200ml 206.00	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.12  <b>味噌汁(じゃが芋・金)</b> 中みそ 8.00 じゃがいも 20.00 玉ねぎ 20.00 人参 10.00 油揚げ(みそ汁用) 3.00 細ねぎ 3.00  <b>煮浸し(白菜・はんぺん)</b> 白菜 70.00 はんぺん 10.00 こいくちしょうゆ 3.00  <b>煮奴</b> ソフト豆腐 53.00 砂糖 1.50 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.50  <b>牛乳</b> 牛乳200ml 206.00	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.13  <b>味噌汁(豆腐・土)</b> 中みそ 8.00 ソフト豆腐 40.00 油揚げ(みそ汁用) 3.00 カットわかめ(干) 0.25 細ねぎ 3.00  <b>なすの煮付</b> なす 60.00 砂糖 2.00 こいくちしょうゆ 3.00  <b>温野菜サラダ(土・朝)</b> フロッコリー 30.00 黄ピーマン 20.00 グリーンアスパラ 20.00 ドレッシング 焙煎胡麻 15.00  <b>牛乳</b> 牛乳200ml 206.00	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.13  <b>味噌汁(南瓜・日)</b> 中みそ 8.00 かぼちゃ 20.00 キャベツ 20.00 玉ねぎ 25.00 細ねぎ 3.00  <b>切干大根</b> 切干し大根 7.00 人参 5.00 油揚げ 5.00 サラダ油 2.00 砂糖 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 こいくちしょうゆ 1.00  <b>卵豆腐(既1/2)</b> ミニ玉子豆腐 50.00  <b>牛乳</b> 牛乳200ml 206.00
昼食	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.12  <b>松風焼●</b> 若鶏ミンチむねN 60.00 玉ねぎ 30.00 人参 10.00 卵 5.00 赤みそ 5.00 砂糖 3.00 酒(料理用) 2.00 白ごま 0.30 青のり 0.30 キャベツ 30.00 人参 5.00 ピーマン 5.00  <b>けんちゃん(なす・油)</b> もめん豆腐 40.00 なす 60.00 サラダ油 1.00 こいくちしょうゆ 4.00  <b>りんごのサラダ</b> りんご 15.00 ほうれん草 70.00 マヨネーズ 10.00 こいくちしょうゆ 2.00	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.12  <b>魚山椒焼</b> 魚照焼 70g 70.00 黄ざら 7.00 こいくちしょうゆ 10.00 さんしょう 本 0.20 きぬさや 5.00  <b>煮浸し(キャ・はんぺん)</b> キャベツ 70.00 はんぺん 10.00 こいくちしょうゆ 3.00  <b>スパゲティ(リンゴ)</b> スパゲティ 10.00 きゅうり 25.00 玉ねぎ 10.00 りんご 25.00 マヨネーズ 10.00 塩 0.50	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.12  <b>豚肉みそ風味焼(赤身)</b> 豚肉ヒレ用40g 国 80.00 酒(料理用) 2.00 しょうが 1.00 中みそ 8.00 みりん 2.00 太ねぎ 5.00 白ごま 2.00 サラダ油 2.00 キャベツ 30.00 人参 5.00 ピーマン 5.00 だし割醤油 3.00  <b>きゅうり甘酢</b> きゅうり 60.00 米酢 7.00 砂糖 4.00 塩 0.10  <b>筑前煮(鶏・ピース)</b> 若鶏むね小切 30.00 大根 30.00 さといも 30.00 人参 10.00 冷凍グリーンピース 5.00 サラダ油 1.00 砂糖 3.00 こいくちしょうゆ 5.00	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.12  <b>とりのピカタ</b> 若鶏むね皮なし80g 80.00 塩 0.50 小麦粉(中力粉) 8.00 卵 15.00 バター 5.00 キャベツ 30.00 人参 5.00 ピーマン 5.00 だし割醤油 3.00  <b>大根サラダ(ノオイル)</b> 大根 40.00 きゅうり 20.00 貝われ菜 5.00 ノオイル・レッシング(青ジ) 10.00  <b>じゃがいも煮付</b> じゃがいも 80.00 砂糖 3.00 こいくちしょうゆ 4.00	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.12  <b>牛肉ごまだれ焼赤身</b> 牛赤身 交雑種もも 80.00 砂糖 3.00 こいくちしょうゆ 5.00 白ごま 0.50 ごま油 2.00 サラダ油 2.00 キャベツ 30.00 人参 5.00 ピーマン 5.00 こいくちしょうゆ 2.00  <b>サラダ(トマト・リン)</b> レタス 30.00 きゅうり 15.00 トマト 30.00 ノオイル・レッシング(青ジ) 10.00  <b>お浸し(小松菜・花)</b> 小松菜 70.00 花かつお 0.50 うすくちしょうゆ 2.50 みりん 2.50	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.13  <b>塩さば焼魚</b> 塩さば 切 70.00 いんげん 10.00 さつまいも 40.00 サラダ油 1.00  <b>いりどり(鶏・里芋)</b> 若鶏もも皮つき 小 20.00 さといも 50.00 玉ねぎ 30.00 人参 15.00 サラダ油 2.00 砂糖 3.00 こいくちしょうゆ 5.00  <b>お浸し(白菜・ごま)</b> 白菜 70.00 白ごま 0.30 うすくちしょうゆ 2.50 みりん 2.50	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.13  <b>とり肉のじぶ煮</b> 若鶏もも皮なし25g 75.00 酒(料理用) 2.00 砂糖 4.00 こいくちしょうゆ 6.00 かたくり粉 2.00 キャベツ 30.00 人参 10.00 こいくちしょうゆ 2.00  <b>卵とじ煮</b> 卵 20.00 玉ねぎ 40.00 人参 10.00 いんげん 5.00 砂糖 2.00 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.50  <b>みそ和え(なす)</b> なす 70.00 中みそ 3.00 砂糖 2.00
夕食	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.12  <b>生鮭焼魚</b> 生鮭 切 70.00 塩 0.20  だし割醤油 3 大根 50.00  <b>からし和え(青梗・ささみ)</b> チンゲン菜 70.00	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.12  <b>チキンケチャップソテー</b> 若鶏もも皮なし80g 80.00 塩 0.20  こしょう 0.10 サラダ油 2.00 ケチャップ 本 10.00 コンソメ 0.30 ウスターソース 3.00	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.12  <b>関東煮(牛赤身)</b> ゆで卵 50.00 はんぺん 22.50  牛赤身 交雑種もも 20.00 焼き豆腐 53.00 大根 70.00 じゃがいも 55.00 いんげん 10.00	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.12  <b>焼魚タルタルソースかけ</b> 生鮭 切(骨なし) 70.00 マヨネーズ 15.00  卵 15.00 玉ねぎ 5.00 ピクルス 5.00 パセリ乾 0.30	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.12  <b>魚のレモン蒸</b> 蒸魚(白身)70g 70.00 酒(料理用) 2.00  レモン 10.00 塩 0.50 だし割醤油 3.00 ブロッコリー 30.00	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.13  <b>おでん</b> ゆで卵 50.00 焼き豆腐 40.00  牛赤身 交雑種もも 20.00 大根 50.00 じゃがいも 50.00 うすくちしょうゆ 4.00 白みそ 6.00	<b>全がゆ</b> 精白米 66.00 新玄 0.13  <b>煮魚</b> 煮魚 70g 70.00 砂糖 5.00  こいくちしょうゆ 8.00 酒(料理用) 2.00 いんげん 10.00  <b>いり豆腐(鶏)</b>

若鶏ささ身 本 すじ	15.00	キャベツ	30.00	こいくちしょうゆ	10.00	和え物(小松菜・えび)		拌三絲(きゅう・鶏・春雨)		砂糖	1.50	もめん豆腐	50.00
こいくちしょうゆ	3.00	人参	5.00	砂糖	3.00	小松菜	60.00	きゅうり	30.00			若鶏もも皮つきミン	20.00
和辛子袋	0.50	ピーマン	5.00			むきえび	20.00	若鶏ささ身 本 すじ	15.00	炒菜(キャベツ・玉)		玉ねぎ	30.00
清汁(えのき)		こいくちしょうゆ	2.00	そうめん汁(干しいたけ)		こいくちしょうゆ	3.00	人参	10.00	キャベツ	40.00	人参	10.00
えのきたけ	10.00			そうめん	10.00			はるさめ	7.00	玉ねぎ	20.00	冷凍グリーンピース	5.00
かまぼこ	10.00	めりの和え(ほう)		かまぼこ	10.00	なすの煮付(なす・人参)		米酢	7.00	人参	10.00	サラダ油	2.00
ソフト豆腐	40.00	ほうれん草	70.00	細ねぎ	3.00	なす	70.00	うすくちしょうゆ	3.00	サラダ油	2.00	砂糖	2.00
みつば	3.00	減塩のりつくだ煮	8.00	うすくちしょうゆ	3.00	人参	10.00	ごま油	1.00	うすくちしょうゆ	2.50	こいくちしょうゆ	4.00
うすくちしょうゆ	3.00	肉みそかけ(大根)		塩	0.40	サラダ油	3.00	塩	0.10				
塩	0.50	大根	80.00	お浸し(青梗・花)		こいくちしょうゆ	3.00	砂糖	2.00	磯香和え(青菜)		てっぱい	
果物		若鶏ミンチむね	15.00	チンゲン菜	70.00	砂糖	3.00	かき玉汁		青菜	70.00	大根	50.00
果物	100.00	中みそ	7.00	花かつお	0.50	果物		卵	30.00	きざみのり	0.40	人参	10.00
		砂糖	3.00	うすくちしょうゆ	2.50	果物		かまぼこ	10.00	こいくちしょうゆ	2.50	酢魚	15.00
		果物		みりん	2.50	果物		えのきたけ	10.00	果物		細ねぎ	3.00
		果物		果物	100.00	果物		みつば	3.00	果物	100.00	白みそ	8.00
		果物		果物		果物	100.00	うすくちしょうゆ	3.00			米酢	4.00
								塩	0.40			砂糖	2.00
								果物				果物	
								果物	100.00			果物	100.00